

Tilgivelse tjekliste til fuldmåne

- Skriv de **personer eller specifikke situationer** ned (helst i punktform), som har gjort dig ondt og hvor du gerne vil **komme videre fra**. Skriv også gerne noget ned, som du vil **tilgive dig selv** for.

- Læs din liste igennem, punkt efter punkt, træk vejret dybt ind imens og sig højt:
Det er ok, jeg er ok. Jeg tilgiver [person, situation eller dig selv] og giver slip.

- Mens du puster vejret ud, så forestil dig at din smerte eller den følelse du har for personen/situationen **flyder ud til universet og forløser sig.**

- Vær i nuet og nyd øjeblikket. Du vil straks kunne mærke kærlig energi og frigørelse i kroppen.

- Brænd derefter papiret og sig højt:
Tak, kære univers, for at du tager dig af min smerte og hjælper med at tilgive og frigøre mig selv.

For flere tips til selvudvikling og inspiration til energi arbejde, følg **Moni Sattler** på **Facebook** og **Instagram**. Besøg hendes hjemmeside fyldt med energi smykker og krystaller på monisattler.com